

LA MULTISPORTS VOUS PROPOSE :

Gym pleine forme

LUNDI de 20h à 21h À partir du 07/09
Cotisation : Adultes 95 € licence comprise

Grappling - Ju Jitsu Brésilien - Lutte

LUNDI de 18h à 21h À partir du 07/09
MERCREDI de 15h à 17h À partir du 09/09
VENDREDI de 18h à 19h45 À partir du 11/09
Cotisation : Enfants (dès 8 ans) 100 € - Adultes 180 € licence comprise

Tennis de table

MARDI de 18h45 à 19h45 pour les enfants À partir du 08/09
MARDI à 20h pour les adultes À partir du 18/08
Cotisation : Enfants (dès 8 ans) 60 € - Adultes 90 € licence comprise

Qi Gong

MARDI de 20h15 à 21h45 À partir du 15/09
Cotisation : 150 € licence comprise

Gymnastique rythmique

LUNDI de 17h à 19h30 pour le groupe compétition À partir du 07/09
JEUDI de 17h à 19h pour le groupe loisirs À partir du 10/09
Places limitées à 15 inscriptions pour les loisirs
Cotisation : Compétition 120 € licence comprise - Loisirs (dès le CP) 90 €

Yoga

MERCREDI de 18h30 à 19h45 À partir du 09/09
Cotisation : 135 €

Badminton

MERCREDI de 17h30 à 18h30 pour les enfants À partir du 02/09
MERCREDI de 18h30 à 19h30 pour les jeunes À partir du 02/09
MERCREDI à 19h30 pour les adultes À partir du 02/09
Cotisation : Enfants (dès 9 ans) -Jeunes (- de 18 ans) 65 € - Adultes 96 €

Volley

JEUDI de 20h30 à 22h30 À partir du 20/08
Cotisation : Jeunes (dès 14 ans et -18 ans) 60 € - Adultes 75 €

Tai Ji Quan

JEUDI de 20h à 22h À partir du 17/09
Cotisation : 135 €

Rando-Marche nordique

Randonnée pédestre
DIMANCHE tous les 15 jours

Marche nordique

SAMEDI de 9h15 à 11h30 (le point de RDV sera communiqué par email)

Marche nordique loisir

JEUDI de 9h15 à 11h15 (le point de RDV : parking Espace Culturel et Sportif)
Tous les 15 jours, en alternance avec la randonnée pédestre

Cotisation : Individuelle 15 €
(Cotisation valable pour l'ensemble des activités Rando-Marche nordique)

Aéromodélisme Indoor

MARDI à 17h30 pour les jeunes À partir du 08/09
VENDREDI à 19h45 pour les jeunes À partir du 04/09
VENDREDI à 20h30 pour les adultes À partir du 04/09
Cotisation : Jeunes (nés entre 2000 et 2007) 85 € licence et inscription club Plobsheim comprise - Jeunes (nés entre 2001 et 2002) 91 € licence et inscription club Plobsheim comprise - Adultes 30 €

Zumbagold : Zumba pour les séniors

LUNDI de 10h à 11h À partir du 07/09
Cotisation : 150 €

Pilates

Pilates pour tous : mardi de 11h à 12h - 180 €/an À partir du 08/09
Pilates pour la femme enceinte : lundi de 9h à 9h45 À partir du 07/09
Carte maternité de 10 cours 150 €

Stretching postural

LUNDI de 12h30 à 13h30 À partir du 07/09
MARDI de 10h à 11h À partir du 08/09
Cotisation : 180 €

Krav Maga : Self défense

LUNDI de 18h30 à 19h30 pour les jeunes

À partir du 07/09

LUNDI de 19h30 à 21h pour les adultes

À partir du 07/09

Cotisation : Jeunes (de 11 à 15 ans) 120 € licence comprise - Adultes 165 € licence comprise



Il est OBLIGATOIRE d'avoir une paire de chaussures propre et utilisable UNIQUEMENT dans la salle

VENEZ VOUS INSCRIRE

MARDI 25 AOUT 2020

de 18h à 20h30 à l'espace culturel et sportif

A partir de la 3^{ème} inscription pour une même famille, la plus petite des cotisations est **gratuite** !

Un médecin sera sur place et pourra établir le certificat médical obligatoire. Il est valable pour 3 ans sous réserve de la conformité des réponses du questionnaire de santé à compléter chaque année

Chèques-vacances et coupons sport ANCV acceptés



**DU SPORT
POUR LE PLAISIR
OU EN COMPÉTITION**



**PROGRAMME DE LA SAISON
2020 / 2021**

En cas de nombre insuffisant de participants à une activité, la MULTISPORTS se réserve le droit de supprimer celle-ci

Pour tout renseignement : Thierry METZGER, Président

Tél. : 06.30.06.84.31

Email : metzger.thierry@neuf.fr